Gérer son temps en activité professionnelle

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

720 €

Net de taxe par personne

H3 GESTEMPS 00-N24

2 jours soit 14 heures

Formation avec mobile learning intégré

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- lun 06 oct 2025, mar 07 oct 2025

Objectifs :

Identifier avec précision ses objectifs et les planifier dans le temps.
Utiliser une méthodologie et des outils facilitant la gestion du temps.
Mettre en oeuvre une stratégie de changement qui tient compte de sa personnalité.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne qui désire optimiser la gestion de son temps.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur, spécialisé dans le domaine de l'organisation professionnelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Le contenu

1. Bilan personnel de gestion du temps

Analyse de son emploi du temps récent.
Incidences du stress : sources et gestion du stress.
L'analyse transactionnelle pour mieux se connaitre : connaitre ses drivers.

2. Stratégie d'objectifs pour une gestion efficace du temps

Les différents types d'objectifs de vie (personnels et professionnels).
Les critères liés à l'objectif : la gestion des priorités.
J'élabore ma matrice d'Eisenhower.
Objectif et situation de travail : temps personnel et temps collectif.
Mon SWOT "Gestion du temps".

3. Les facteurs associés à une bonne gestion du temps

Lois et principes utiles pour une meilleure compréhension et efficacité.
Savoir dire non : modes, manières et opportunités.
Comment harmoniser temps de vie professionnelle et temps de vie personnelle.

4. Méthodologie et axes de progrès

La gestion des interruptions.
L'attente de réponses.
La planification du travail, la procrastination.
La To Do List, intérêt, limites et bonnes pratiques.
La gestion de l'agenda, la gestion du téléphone.
L'organisation des documents.
Le développement de la rigueur au travail.

5. Plan d'action personnel

Accès à un module de Mobile Learning pendant 2 mois.

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

Apports méthodologiques et applications personnalisées.
Grille d'analyse et d'auto diagnostic.
Echanges et confrontations.
Cette formation est accompagnée d'un module de mobile learning gamifié accessible en ligne pendant 2 mois. Les identifiants seront fournis aux stagiaires lors du démarrage de la formation. L'objectif du mobile learning est de compléter la formation en face à face ou à distance via des activités courtes, ludiques et engageantes depuis un smartphone, une tablette ou un pc où vous voulez et quand vous voulez.
L'assimilation des notions est favorisée par un format court, répété et surtout gamifié, sur une période de temps déterminée. Cette gamification est particulièrement efficace pour favoriser l'apprentissage. C'est l'ancrage mémoriel assuré.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Suivi de l'action

Lors de l'exécution de la formation, une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.